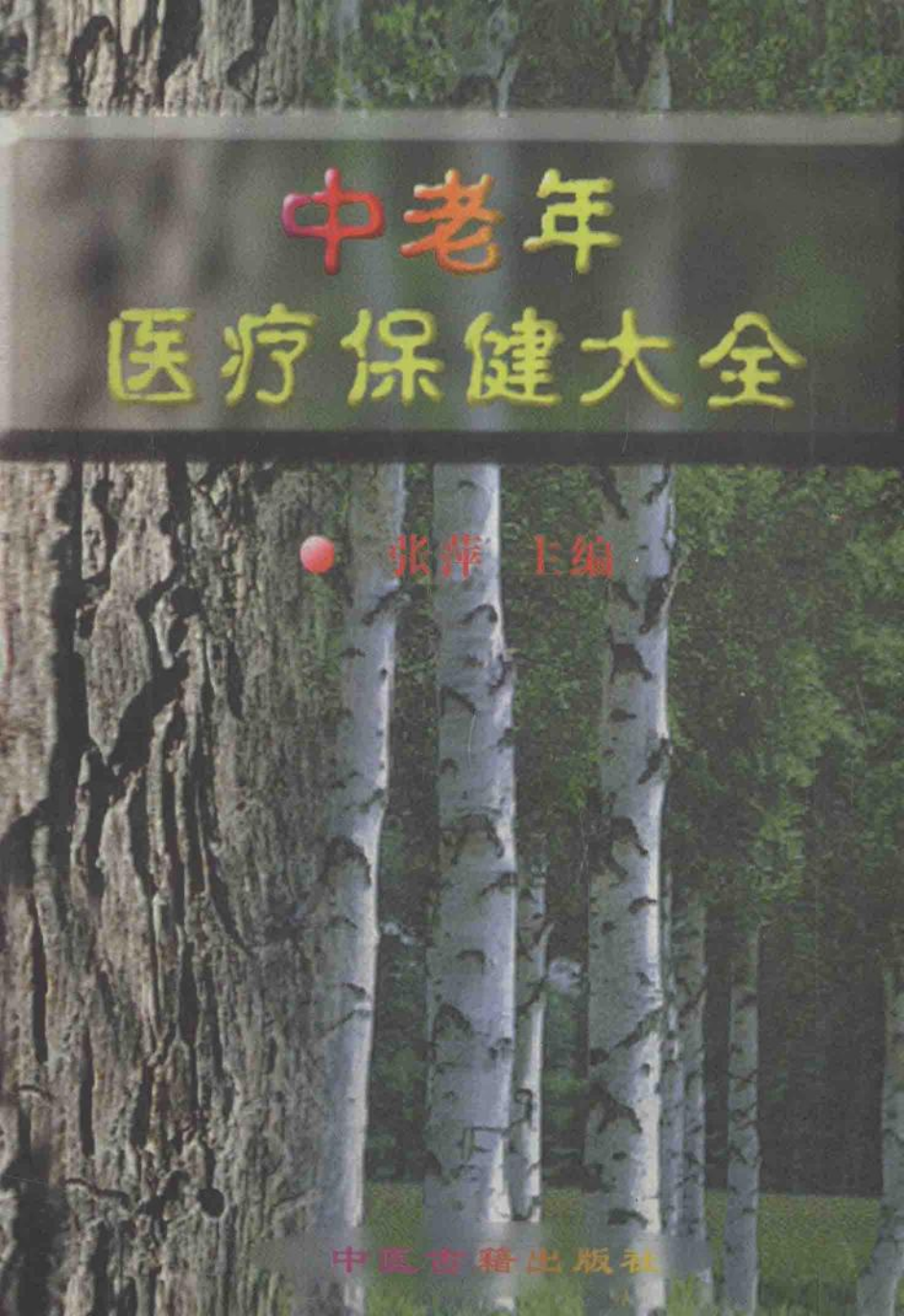




中老年 医疗保健大全

● 张萍 主编

中医古籍出版社

中老年医疗保健大全

张萍 巩利 张秀荣 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年医疗保健大全/张萍主编. —北京:中医古籍出版社,1998.2

ISBN 7-80013-755-4

I. 中… II. 张… III. ①中年人-保健-基本知识②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29655 号

出版发行:中医古籍出版社(北京东直门内北新仓 18 号 100200)

经 销:全国各地新华书店

印 刷:泰安市第三印刷厂

规 格:787×1092 毫米 1/32

字 数:280 千字

印 张:12

版 次:1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1—4000 册

书 号:ISBN 7—80013—755—4/R·751

定 价:17.60 元

《中老年医疗保健大全》编辑委员会

主任委员 张萍 巩利 张秀荣

副主任委员 (以姓氏笔划为序)

王殿奎	王绍红	王秀英	王玉香
刘念栾	刘玉霞	刘霞	孙景玲
孙景梅	杜泽廷	张博	张玉华
张昭福	林茂平	单金华	孟祥德
赵公之	赵军	顾天鸽	黄传芝
甄玲民	廖允友		

编委兼学术秘书 (以姓氏笔划为序)

张同友 张玉梅 徐华 郭宜玲

前 言

解放以后,随着国民经济的发展,人民生活的改善和医学科学技术的进步,人民的平均寿命从 50 年代的 46 岁,增加到 90 年代的 64 岁,到 2020 年可望达到 72 岁。我国老年人口迅速增长,到 2000 年,我国老龄人口将达到 1.3 亿,占总人口数的 10.4%。

人口的老龄化是社会发展的必然趋势,老龄人口数目及在总人口数中所占的比例增加,其结果势必对老年人本身、对家庭、对社会、对国家带来一系列新的问题。面对人口老龄化带来的各种问题,应该引起社会密切注视,并且必须从实际出发,准备好对策,需要采取紧急行动。

目前,国内的一些严重危害人民健康的烈性传染病已经基本消灭或得到基本控制,传染病的发病率逐年降低,影响老年人健康的大多数并非由传染病引起的,而与发生在老年期疾病有关。预防这些老年疾病,对提高老年健康水平,延长寿命是至关重要的。

人类要延长寿命,必须重视老年学和老年医学研究,广泛开展老年医学保健教育,加强老年医疗保健,积极开展老年疾病的预防、治疗和康复工作。

老年期是中年期的延续,由于人到中年以后,身体器官逐

渐衰老,生理功能逐渐衰退,有许多老年疾病也可发生于中年期。尽管有些老年疾病发生于老年期,但在中年期已经奠定了发病的基础。因此中年期是预防和延缓老年疾病的一个关键时期。中年人年富力强,是实现我国四个现代化的骨干力量,他们的健康问题应受到社会的关注和关怀。

中年人应加强自我保健意识,普及卫生体育知识,了解老年疾病的发生规律、防治方法,讲究健康长寿之道,及早地预防老年疾病,做到无病早防,有病早治,以保持旺盛精力和健康体魄,延缓老年疾病的发生。我们编写此书,旨在普及老年人医疗保健常识,提高中老年人自我保健的意识和能力,为中老年人提供更多的新知识、新信息,并与从事老年医疗保健的医务人员增加一些经验交流。

由于我们缺少写作经验,加之时间仓促,书中缺点错误在所难免,恳请广大读者批评正。

张 萍

1998年6月

内 容 简 介

本书全面地介绍了中老年人防治疾病、健身养生知识。对人类寿命的基本知识、老年人的心理卫生、气候变化与养生、老年人用药问题、饮食与食疗、体育健身、疾病与防治等,都作了全面系统的介绍。本书通俗易懂、知识新颖、实用性强,是为中老年人提供健康服务一部大型的医疗保健专著,既可作为老年大学医疗保健课的教材,又可作为中老年人养生保健读物独立使用。

目 录

第一篇 抗衰延寿

第一章 人类寿命	张萍(1)
第一节 自然寿命	(1)
第二节 寿命的推算	(1)
第三节 人类寿命实况—长寿纪录	(2)
第四节 我国老龄发展现状	(3)
第五节 长寿的性别差异	(4)
第六节 无疾而终	(6)
第二章 抗衰延寿	张玉梅 张萍(7)
第一节 人体衰老的基本变化	(7)
第二节 衰老的机制	(9)
第三节 健康老人的特征	(10)
第四节 中医中药与抗衰延寿进展	(11)

第二篇 心理卫生

第一章 老年人心理学改变与心理卫生	孙景梅 郭宜玲(13)
第一节 心理卫生和心理治疗	(13)
第二节 感觉运动的改变	(14)
第三节 老年人学习和记忆问题	(14)
一、老年人记忆力衰退的特点	(14)

二、老年人记忆力减退的原因·····	(15)
三、延缓老年人记忆力衰退的措施·····	(16)
第四节 如何推迟心理衰老·····	(22)
第五节 心理变化对生理功能的影响·····	(26)
第六节 心理因素对疾病的影响·····	(27)
一、冠心病·····	(28)
二、癌症·····	(29)
三、高血压·····	(31)
四、肝脏疾病·····	(31)
五、高脂血症·····	(32)
六、溃疡病·····	(32)
第二章 老年人心理变化与调节 ····· 王玉香	(34)
第一节 愤怒·····	(34)
第二节 焦虑·····	(36)
第三节 孤寂·····	(37)
第四节 老年性痴呆·····	(39)
第五节 老年性抑郁症·····	(42)
第六节 男性更年期心理卫生·····	(45)
第七节 女性更年期心理卫生·····	(47)
第八节 离退休老人的心理转变与调节·····	(50)
第九节 老年性爱与身心健康·····	(52)
第十节 英年早逝须防范·····	(55)
第三章 保持乐观十八法 ····· 赵公之 张萍	(58)
第一节 笑一笑 十年少·····	(58)
第二节 有张有弛·····	(60)
第三节 高尚情操·····	(62)
第四节 工作学习·····	(64)
第五节 健康心理·····	(67)
第六节 遗忘淡化·····	(68)

第七节 社会交往	(71)
第八节 豁达理智	(75)
第九节 家庭和睦	(77)
第十节 通权达变	(79)
第十一节 回避解脱	(82)
第十二节 兴趣广泛	(84)
第十三节 自我暗示	(85)
第十四节 幽默风趣	(87)
第十五节 静心养性	(88)
第十六节 生活习惯	(89)
第十七节 身体健康	(90)
第十八节 自得其乐	(91)

第三篇 四季养生

第一章 气候变化与健康	黄传芝 (93)
第二章 适应气候 四季养生	单金华 张萍 (96)
第一节 春季养生法	(96)
一、春季饮食	(97)
二、春季防病	(97)
三、春游注意事项	(98)
四、春季花粉过敏症的预防	(99)
第二节 夏季养生法	(100)
一、夏季饮食卫生	(100)
二、夏季饮料的选择	(102)
三、夏季乘凉宜忌	(104)
四、夏季体位性晕厥的预防	(106)
五、中暑的预防	(107)
六、暑季感冒	(110)
七、夏炼三伏	(110)

八、冬病夏治	(112)
第三节 秋季养生法	(113)
一、秋季的饮食疗法	(113)
二、秋季的体育锻炼	(114)
三、秋燥证的防治	(115)
第四节 冬季养生法	(117)
一、冬令进补	(117)
二、冬季锻炼	(118)
三、调养精神	(120)
四、冬季防寒保暖	(120)
五、老年人冬季洗浴	(121)
六、冬季着装	(122)
七、抗寒邪、防疾病	(123)
(一)冠心病的冬季保健	(123)
(二)消化道疾病的冬季保健	(125)
(三)呼吸道疾病的冬季保健	(125)
(四)脑血管疾病的冬季保健	(127)
(五)秋冬季皮肤的保护	(129)

第四篇 饮食卫生

第一章 膳食与营养素	林茂平 张秀荣 (131)
第一节 蛋白质	(131)
第二节 脂肪	(132)
一、胆固醇	(133)
二、卵磷脂	(135)
第三节 碳水化合物	(136)
第四节 维生素	(137)
一、维生素 C	(137)
二、核黄素	(138)

三、维生素 D	(138)
四、维生素 E	(138)
五、维生素 A	(139)
第五节 水—生命之源	(139)
一、水对人体的重要性	(139)
二、合理的饮水量	(140)
三、饮水卫生	(140)
第六节 微量元素与电解质	(142)
一、钠	(142)
二、钾	(143)
三、锰	(143)
四、镁	(144)
五、钙	(145)
六、锌	(148)
七、硒	(149)
八、铁	(149)
九、其它微量元素	(150)
十、预防微量元素缺乏	(150)
第七节 食物纤维	(150)
第八节 蔬菜的营养价值	(152)
第二章 食物药用	杜泽廷 王绍红 (155)
一、大枣	(155)
二、桂圆肉	(156)
三、核桃	(156)
四、乌梅	(156)
五、山楂	(157)
六、苹果	(157)
七、梨	(158)
八、桃子	(158)

九、西瓜	(159)
十、胡萝卜	(159)
十一、萝卜	(161)
十二、葱	(162)
十三、大蒜	(163)
十四、韭菜	(164)
十五、冬瓜	(165)
十六、芹菜	(165)
十七、洋葱	(166)
十八、南瓜	(166)
十九、白菜	(168)
二十、食用菌	(168)
二十一、芦笋	(169)
二十二、红薯	(170)
二十三、大豆	(171)
二十四、豆芽	(172)
二十五、豆腐	(172)
二十六、赤小豆	(173)
二十七、玉米	(174)
二十八、芝麻	(175)
二十九、茶叶	(176)
三十、啤酒	(178)
三十一、蜂蜜	(179)
三十二、蜂王浆	(180)
三十三、牛奶	(180)
三十四、醋	(183)

第三章 饮食疗法..... 张昭福 张玉梅(185)

第一节 饮食疗法的作用..... (185)

第二节 常见疾病的饮食疗法..... (187)

一、高血压病的饮食疗法	(187)
二、脑动脉硬化病的饮食疗法	(188)
三、冠心病的饮食疗法	(190)
四、高脂血症的饮食疗法	(193)
五、糖尿病的饮食疗法	(196)
六、肥胖症的合理饮食	(198)
七、脂肪肝的饮食调理	(200)
八、病毒性肝炎的饮食宜忌与食疗	(202)
九、肝硬化和慢性肝炎的饮食宜忌	(203)
十、胆囊炎及胆石症的饮食宜忌	(203)
十一、胆囊术后的饮食宜忌	(205)
十二、上消化道溃疡的饮食宜忌	(205)
十三、腹泻的饮食疗法	(207)
十四、痔疮的饮食宜忌	(209)
十五、便秘的饮食疗法	(210)
十六、消化功能减退的饮食宜忌	(211)
十七、胃肠道手术后的饮食宜忌	(213)
十八、泌尿道结石的饮食疗法	(214)
十九、肾炎的饮食疗法	(215)
二十、肾功能不全的营养问题	(217)
二十一、健脑益智与食疗	(217)
二十二、催眠食物	(221)
二十三、骨质疏松症的食疗	(223)
二十四、老年性贫血的饮食疗法	(223)
二十五、感冒的饮食疗法	(225)
二十六、饮食抗衰老	(226)
二十七、食物美容抗皱	(230)
二十八、慢性支气管炎、哮喘的饮食调理	(231)
二十九、眼科常用食物	(233)

三十、癌症与饮食	(235)
三十一、化疗、放疗癌症患者的饮食问题	(241)
第四章 克服不良饮食习惯	张昭福 赵军 (243)
第一节 吸烟	(243)
第二节 酗酒	(244)
一、饮用酒的种类	(244)
二、酗酒的危害	(244)
三、戒酒方法	(247)
第三节 平衡膳食	(248)
第五章 食物中毒防治	徐华 刘玉霞 (254)
第一节 发芽马铃薯中毒	(254)
第二节 毒蕈中毒	(254)
第三节 四季豆中毒	(255)
第四节 黄花菜中毒	(255)
第五节 亚硝酸盐中毒	(256)

第五篇 体育健身

第一章 生命在于运动	廖允友 孟祥德 (257)
一、体育运动对神经系统的影响	(257)
二、体育运动对情绪的影响	(258)
三、体育运动对支持系统的影响	(259)
四、体育运动对心血管系统的影响	(259)
五、体育运动对呼吸系统的影响	(260)
六、体育运动对新陈代谢的影响	(261)
第二章 体育疗法的合理应用	廖允友 刘念栾 (262)
一、正确掌握运动量	(262)
二、选择适宜的运动场所	(263)
三、运动项目的选择	(264)
四、适宜的运动气候条件	(265)

五、老年人运动注意事项	(266)
六、老年人体育运动应遵循的原则	(267)
第三章 适合老年人的体育疗法 王秀英 张博	(270)
第一节 散步	(270)
第二节 慢跑	(274)
第三节 健身浴	(279)
一、沙浴	(279)
二、空气浴	(279)
三、森林浴	(281)
四、日光浴	(282)
五、水浴	(283)
第四节 气功	(287)
第五节 太极拳	(291)
第六节 五禽戏	(294)
第四章 老年常见疾病的体育疗法	
..... 张玉华 孙景玲	(296)
第一节 冠心病患者的体育疗法	(296)
第二节 高血压病病人的体育疗法	(298)
第三节 运动与抗衰老	(301)
第四节 胃下垂患者的体育疗法	(303)
第五节 肝炎病人的运动和休息问题	(304)
第六节 慢性支气管炎、哮喘的呼吸锻炼	(306)
第七节 肩关节周围炎的体育疗法	(308)
第八节 腰腿痛的运动处方	(310)
第九节 颈椎病的体育疗法	(312)
第十节 膝关节痛的运动疗法	(314)
第十一节 运动与癌症的预防	(316)
第十二节 糖尿病的体育疗法	(317)
第十三节 老年人肥胖症的体育疗法	(321)

第六篇 疲劳与休息

第一章 如何解除疲劳	甄玲民 王殿奎(325)
一、疲劳的种类	(325)
二、科学休息	(326)
第二章 睡眠	刘霞 甄玲民(327)
第一节 老年人的睡眠时间.....	(327)
第二节 睡眠的生理作用.....	(327)
第三节 老年人睡眠特点.....	(328)
第四节 老年人失眠的原因	(330)
第五节 失眠的治疗.....	(331)
第六节 老年人午睡问题.....	(334)
第七节 老年人多睡与嗜睡.....	(335)

第七篇 用药知识

第一章 中药应用注意的问题	张秀荣 顾天鹤(337)
第一节 中药应用问题.....	(337)
第二节 中药煎药方法与服法.....	(339)
第三节 中成药的服用方法.....	(341)
第四节 贵重中药的贮存方法.....	(341)
第二章 药物的合理应用	巩利 孟祥德(343)
第一节 老年人用药的特殊性.....	(343)
第二节 老年人用药剂量的确定.....	(345)
第三节 如何正确服药.....	(345)
第四节 长期用药的停药方法.....	(347)
第五节 服药与饮食禁忌.....	(348)
第三章 避免药物的毒副作用	王殿奎 林茂平(352)
第一节 耳毒性药物.....	(352)
第二节 肝毒性药物.....	(353)